



A VÁROSVÉDŐ

honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu • drótposta: avarosvedo@freemail.hu



Szováta – kapu az erdőre. Halász Antal írása a 4-5. oldalon

Polgármesterjelöltek vitája

Az érdi Környezetvédő Egyesület szervezésében **SZEPTEMBER 20-ÁN 18 ÓRAKOR A POLGÁROK HÁZÁBAN** kerül sor a négy polgármester-jelölt vitájára. Meghívottak: dr. Csőzík László, dr. Döcsakovszky Béla, T. Mészáros András, Ujhelyi Gyula. Moderátor: Törzsök Tibor

A vita témakörei:

1. Érd megyei jogú város – kertváros vagy nagyváros, fenntartható város?
2. Érdnek nincs környezetvédelmi koncepciója, ezért nem tud pályázni környezetvédelmi alapokra. Érdnek nincs Duna-partja. Van Fundoklia-völgy, Beliczay-sziget és Magas-part. Cselekvési terv a megoltalmazásukra viszont nincs. Mit szándékoznak tenni?
3. Minden ciklus választási ígéretei között szerepel az illegális hulladéklerakók felszámolása, de idáig még ez nem – vagy csak részlegesen – történt meg. Van-e tervük rá?
4. A környezettudatos nevelés a környezetvédelem alapja. Ebben az oktatási intézmények mellett a civil szervezetek tudnának a legtöbbet segíteni. Van-e tervük a civil szervezetek segítésére és a döntésekbe való bevonásukra?

A vitát 120 percre tervezzük, az utolsó 30 percben a hallgatóság – előzetesen, írásban feltett – kérdéseire válaszolhatnak a vita résztvevői.

Minden érdeklődőt szeretettel vár az

ÉRDI KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET

Állásfoglalás az önkormányzati választások kapcsán

Az érdi **KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET** elnökeként az utóbbi időben nagyon sokan megkerestek azzal, hogy mi hol állunk, kit támogatunk. Azt hittem, hogy a már számtalanszor elmondott, leírt hitvallásunkat legalább a beavatottak meghallották, de a hozzánk eljuttatott jelzésekből arra kell következtetnem, hogy itt is a félinformáltság jellemző.

Tehát pontosítsunk:

Az érdi **KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET** nem avatkozik semmiféle pártpolitikába, nem indul választáson és nem támogat sem személyt, sem pártot az önkormányzati választás során. *(Alapszabály: 2.5. Az Egyesület közvetlen politikai tevékenységet nem folytat, szervezete pártoktól független és azoknak anyagi támogatást nem nyújt.)*

Ugyanakkor támogat mindenkit, aki az élő világért hajlandó cselekedni. Bárkinek, aki megkérdez minket, igyekszünk legjobb tudásunk szerint válaszolni, teljesen mindegy, hogy mely pártnak a tagja, ha nem tudjuk a választ, szakértőket keresünk meg, és igyekszünk segíteni.

Itt tesszük közhírré, hogy senkivel nem vagyunk perbenharagban, igyekszünk mindenkit egyformán tisztelni, meg tisztelni, amit mi is elvárunk. Az érdi **KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET** nem fog feltűnési viselkedésből sem pereskedni, sem tüntetéseket szervezni, de ha indokoltnak tartjuk, mindenkor felemeljük szavunkat a környezet, a természet, az élő világ védelméért.

Lapunk címe **A Városvédő**, de egyesületünk nem azonos az érdi Városvédő és Városépítő Egyesülettel, sem más, amúgy városvédelmet szolgáló egyesülettel. Aki megkeres minket, szívesen együttműködünk és a Hírlevelünkben is szívesen helyet adunk más civil szervezetnek, más véleménynek.

Keressük a kapcsolatot hozzánk hasonló civil szervezetekkel, együttműködünk, ahol hatékonyabban lehet fellépni összefogással, önállóságunkat, függetlenségünket természetesen nem adjuk fel és nem kérjük ezt másoktól sem.

Ami az önkormányzati választásokat illeti, javasoljuk: mindenki menjen el szavazni és a programok ismeretében, a jelölt személyét figyelembe véve válasszon.

Az érdi Környezetvédő Egyesület továbbra is mindenki rendelkezésére áll, párthovatartozástól függetlenül.

Bartos Kornélia Csilla
elnök

Az érdi **KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET** továbbra is várja a környezetükért tenni akaró érdeket **MINDEN HÓNAP ELSŐ KEDDJÉN, A SZEPES GYULA MŰVELŐDÉSI KÖZPONTBAN, 18 ÓRÁTÓL.**

Telefon: 06-30-328-2750 vagy 06-70-312-9834. Villanylevél: avarosvedo@freemail.hu,

Honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu

... az embernek érzelmekre is szüksége van, mert gyengédség és szeretet nélkül az élet csupán afféle lélektelen... gépezet.

Victor Hugo

FUNDOKLIA-DÍJ

Az érdi Környezetvédő Egyesület megalapította a Fundoklia-díjat, amelyet terveink szerint évente egyszer, először 2006 decemberében adományozunk annak a magánszemélynek, vállalkozásnak, egyesületnek, aki/amely legtöbbet tett idén Érd város környezetének védelméért.

A díj egy emléklap, amely

Domonkos Béla szobrászművész alkotása, valamint pénzjutalom.

A díjazottat a Környezetvédő Egyesület közgyűlése választja ki, ehhez várjuk érdi lakosok javaslatait.

A törzstőke növeléséhez kérjük mindazok támogatását, pénzbeli adományát, akik értékelik az élő világot tett erőfeszítéseket,

akiknek fontos, hogy városunk környezete

egyre szebbé, tisztábbá váljon.

Számlaszámunk: Érdi Környezetvédő Egyesület

10403136-31324171-00000000

Közlemény: Fundoklia-díj

Bővebb információ: 06-30-3282750

Állatok Világnapja

Október 5-én 11 órakor

a Szepes Gyula Művelődési Központban

Matula bácsi nyomában

Előadás vetítéssel: Nagy László,

a Vadászati Kulturális Egyesület tagja

Bemutatkozik a Sirius Állatvédő Egyesület

Az előtérben Ispány Judit, a Környezetvédő

Egyesület szakembere játékkal,

nyereményekkel várja a gyermekeket.

A VÁROSVÉDŐ

környezetvédelmi hírlevél

II. évfolyam 9. szám

Kiadó:

Környezetvédő Egyesület Érd

Felelős kiadó az Egyesület elnöke

Szerkesztő: Bartos Kornélia Csilla

honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu

drótposta: avarosvedo@freemail.hu

Telefon: 06-30-328-2750

Kéziratot, fényképet nem őrünk meg és nem küldünk vissza!

Kaktusz-kiállítás másodszer



Szerényi Gábor nyitja meg a kiállítást, a tükörben Druzsinsz József

A Szepes Gyula Művelődési Központban idén második alkalommal tartottak Kaktusz-kiállítást az érdi kaktusz- és pozsgás gyűjtők, Druzsinsz József és felesége szervezésében.

A Druzsinsz-házaspár több mint húsz éve foglalkozik ezekkel a különleges növényekkel, természetesen a gyermeknek köszönhetően, aki tömegesen hozta haza a kaktuszokat. Mára a gyermek kertészmérnök lett, a növények száma pedig több ezer.

Szerényi tanár úr „udvarias növénynek” titulálta a kaktuszokat, hiszen mint mondta, a fejlődésük során mindig maguk elé engedték a többi növényt, és ők szerényen alkalmazkodtak a körülményekhez, ami nekik maradt.

Druzsinsz Józseftől azt kérdeztük, mit tanácsol azoknak, akik kaktusz-gyűjtésre adják a fejüket?

– Nincs általános szabály a növényápolásra, hiszen minden fajta más fény- vagy nedvesség igényű, de másként kell öntözni nyáron és télen. Ezt meg kell nézni a szakkönyvekben, tanácsot kell kérni attól akitől vesszük. Azt tanácsolom, hogy csak gyűjtőtől vagy kertészetben vásároljunk növényeket, ne a bevásárlóközpontokban. Ugyanúgy mint az ember: törődésre, odafigyelésre van szüksége a növénynek is.

MADÁR-PARADICSOM

AVATÁS A CZABAI-KERTBEN

Október 7-én 10 órakor

a Czabai-kertben

(Érd, Radnai u. 50.)

a SZEPES GYULA MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

KERTBARÁT KÖRE és a

KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET szervezésében.

Köszöntőt mond és felavatja:

HALÁSZ ANTAL

Ne égessünk, komposztáljunk!

„Sok embertársunk úgy próbál megszabadulni kerti hulladéktól, hogy máglyát rak belőle, és a szilárd anyagokat átlényegíti gázneművé, füstté. Tehát saját szemetét megosztja a környék (Föld) lakóival.” *Bálint András cikke.*

„A lehullott lomb, az ágak és a fű minél nedvesebb, annál lassabban ég, és annál jobban füstöl. Ha tehát szándékosan csináljuk, semmiképp ne szikkasszuk meg házi gyártmányú füstbombánk alapanyagait. Még durvább, ha néhány műanyagflakont vagy nejlonzacskót rejtünk az avarba; így már akár saját vegyi fegyverünkkel is elbüszkélkedhetünk. A hozzáértők szerint a kiskerti égetés az egyik legártalmasabb módja a hulladék eltüntetésének. A felszálló füst többek között mérgező szén-dioxidot, szén-monoxidot és kormot tartalmaz, amelyet egyéb veszélyes gázokkal fűszerezhet a tűzbe dobott műanyag és egyéb mesterséges hulladék. A füst valószínűleg minden lakost zavar, de aki érzékeny vagy allergiás rá, annak igazán megkeseríti az életét.

A legtöbb nyugati szomszédunknál tilos a lombégetés, legfőképpen kivételes esetben, a komposztálás lehetőségének hiányában és elhagyatott, mezőgazdaságilag hasznosított vidékeken kaphat engedélyt a kerttulajdonos. Németországban a szerves hulladék 50%-át komposztálja a környezettudatos lakosság. Magyarországon ez az arány 1-2% körüli.

Magyarországon nem tilos a lombégetés, de az önkormányzatok helyben rendelkezhetnek a körülményeiről, és akár meg is tilthatják. Dunakeszi önkormányzata például az interneten is elérhető rendelet hozott. Ennek lényege, hogy a lomb, nyesedék és egyéb szerves maradványok csak felügyelet mellett, a környezet zavarása nélkül, kis adagokban, előzetesen szárítva égethetők el. Az avar között nem kerti hulladék égetése tilos. A levegő tisztaságának védelme érdekében tavasszal csak március második felében, ősszel pedig csak október második felében szabad égetni. A sűrűn lakott övezetekben (pl. lakótelep) viszont semmikor nem szabad. Aki megsérti a rendelkezést, 10 ezer forintos bírsággal és szabálysértési eljárással számolhat.

A kerti hulladékokat tehát nem megsemmisíteni célszerű, hanem hasznosítani. A komposztálással nemcsak környezetünket tehermentesítjük, hanem értékes komposztföldet is nyerünk. Ha mégsem komposztálnánk ősszel, a földön hagyott vastag avarréteg kiváló téli menedéket kínál a sünöknek és sok hasznos, kerti rovarnak. Hát nem ráérünk?”

Eladó a Jókai-kert

A Kormány tervezi, hogy eladja a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium tulajdonában lévő Költő utcai ingatlanokat és parkot, az ún. Jókai-kertet. Az állami tulajdonból magánkézbe kerülő védett természeti terület sorsa ezzel megpecsételődik. Jelenleg itt működik a természetvédelem nagy múltú "fellegvára", a Természetvédelmi Hivatal, a volt Madártani Intézet átmentett - és a TvH által továbbgondozott - egyedülálló szakkönyvtára, a Petőfi Irodalmi Múzeum kihelyezett részlege, a Jókai emlékszoba. Itt működik Magyarország egyik legnagyobb társadalmi szervezetének, a Magyar Madártani Egyesületnek a központi irodája, valamint a közel 100 éves hazai madárgyűjűzés központja.

Itt található Jókai Mór kedvenc kőpadja, a Természetudományi Múzeum kőparkja, valamint a Madártani Intézet gyűjteményének megmaradt része.

Ez a terület, az itt található természeti és kulturális értékek, emlékek közkeincsek, ezek nem eladhatóak, nem képezhetik üzleti alku tárgyát!

Magyarország egyik legnagyobb írója, Jókai Mór a 19. század közepén vette meg a területet, és alakította ki magának olyanná, amilyenné megálmodta immár másfél évszázada. A Budai-hegység jellemző fafajai mellé szilt, diót, hársat, juhart, vadgesztenyét telepített - jó néhány ma is áll közülük.

Két idézet Jókai Mórtól:

„Édes zöld fáim! Ha egyszer valaki idejön azt kérdezni, miért tudtam többet dolgozni nyáron, mint télen, mondjátok meg neki, hogy ti is ott voltatok akkor.”

„Tegyenek oda a négy fehérlevelű hársfám alá. A hársfák megőriznek engem, én meg a hársfákat.”

Aki tiltakozik ez ellen a lélektelen döntés ellen, Jókai végakarátát is támogatja!

Ne adjuk el a múltunkat, lelkünket!

<http://www.silvavitae.hu/>

Sirius Állat- és Természetvédelmi Közhasznú Alapítvány

Telefon: 06 30 276-6071 (Böjtös Andrea) • 06 30 910-6987 (Böjtös Éva)

Email: siriusmail@freemail.hu • Bankszámlaszám: • 10403136-49534949-49521015



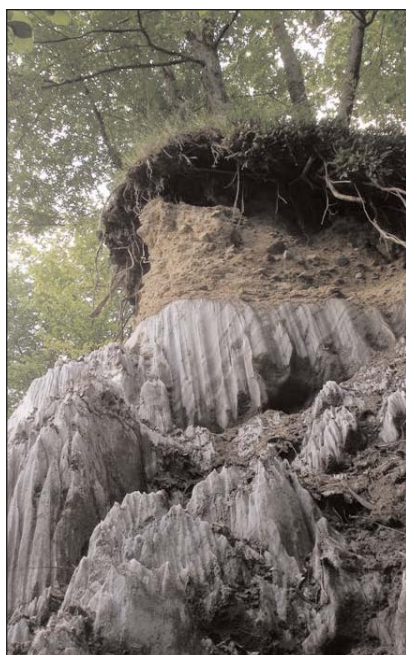
Kirándulások az erdélyi Sóvidéken



Szováta – Medve-tó

Az idén feleséggel úgy döntöttünk, hogy nem az ausztriai, vagy német idegenforgalom bevételeit növeljük, hanem az erdélyi magyarok gyarapodását segítjük, ezért Szováta és környezetét választottuk családi nyaralásunk színhelyéül. Persze már máskor is jártunk Erdélyben, de akkor vagy szervezett formában csoporttal, vagy csak „hosszú hétvégén”, gyerekekkel, barátokkal kirándulgattunk. Így, a szűkebb családdal tervezett hét izgalmasnak ígérkezett...

Nos, már az oda út is kalandossá vált, hiszen Nagyváradnál és Marosvásárhelynél is az „ajánlott” kerülőutat választottuk, amelyek állapota a Római út felső, vagy a Retyezáti utca középső szakaszaival versenyezhet, így haladási sebességünk 5-35 km/h között mozgott. Gyakori volt az is, hogy olyan jó minőségű úton jártunk, amelyen már 100 km/h sebességgel is száguldhattunk, aztán hirtelen 20-40 cm mély kátyúrendszer miatt kellett padlóféket nyomni. Szovátra megérkezve kiderült, hogy a híres Medve-tó nem fogad vendégeket – ez számomra nem tragédia, hiszen a hegyekre készültem lélekleben –, és a szálloda tó felőli oldalán nem lehetet aludni a hangos élőzene miatt. Szerencsére sikerült szobát cserélnünk, a szálloda szolgáltatásai meg bőven kárpótolták a kezdeti nehézségeket.



Kibukkanó só

A hét során Korond, Farkaslaka, Parajd, Szováta és a Sóvidék érdekességei mellett többször is felmentünk a Görgényi-havasok patak völgyeibe, illetve tetőrégióiba. Egyszer átautóztunk Gyergyóba, hogy az ottani hegyvonulatok érdekességeire –

többek között a Gyilkos-tóra és a Békás-szorosra – is pillantást vessünk. Igyekeztünk beszédbe elegyedni a helyiekkel, hátha megtudunk valamit a régi mesterségekről, vagy csak egyszerűen megismerjük az itteniek életét, gondolkodását.

A Sóvidék, a Görgényi-havasok és a Küküllőmenti-dombság átmeneti zónájában fekszik. A Görgényi-havasok oldalát leválasztotta egy nagyobb, észak-déli irányú törés, és az így kialakult medencesorban kerültek a felszín közelébe a kb. 5-6 millió éves sódómok. A lefolyó vizek számos helyen eltüntették a sórétegeket takaró vulkáni agglomerátumokat, törmelékeket, az agyagos üledékeket, ezért felszínre kerültek a szürke és fehér rétegekből álló sötömbök. A szovátai sós tavak környékén, illetve Parajd és Alsósófalva között szép sósziklákat láthatunk, a karsztosodás különböző fázisaival együtt. Így láthatunk víznyelőket, kisebb barlangokat, ezernyi párhuzamos bordából álló, kopár sókarrokat és



Sóforrás

bekérgeződéseket, sós forrásokat. Persze ha már ott vagyunk, megéri a parajdi sóbányát is megnézni, bár a látogatók be- és kiszállítása még mindig az öreg buszokkal történik, így a kirándulás kezdetén és a végén is fuldoklunk a füstgáztól. Valljuk be őszintén, hogy nem kerülne lényegesen többre egy ausztriaihoz hasonló, elektromosan működő kisvasút kiépítése... No, de nem ez az egyetlen turisztikai-idegenforgalmi hiányosság a térségben.

A Sóvidék növényzete érdekesen alakul a sósziklák környékén, hiszen a hegyvidékre jellemző – meglehetősen egyhangú és fajszegény – gyertyános-tölgyeseket, bükkösöket, illetve a magas fűvű kaszálókat, nádasokat, a sókibúvások környékén, a szikes pusztákra jellemző, pozsgás, sötétű növényzet váltja fel.

A Görgényi-havasok alacsonyabb részeinek élővilága nagyjából a mi Kőszegi-hegységünkhöz, meg a Zemplénünkhöz hasonlatos. A vulkáni közeten kialakult bükkösök viszonylag fajszegények,



Fecsketárnics



Kárpáti sisakvirág

azonban a görgetegeken lezúgó, rohanó patakok mentén már látványos magaskórós-páfrányos ligeterdőkét láthatunk.

A páfrányok közül, a pajzsika-fajok mellett gyakori még a finoman osztott levelű, fátyolos megjelenésű hölgypáfrány (*Athyrium filix-femina*). A füzesek mentén, meg az égeresekben láthatjuk nagy tölcseireit a **struccpáfrálynak** (*Matteuccia struthiopteris*). E növény különlegessége, hogy spóráit nem a levél fonákán termeli, hanem külön spóratermő leveleket növeszt levéltölcseirei közepén. A patakparti magaskórósok széléin találkozhatunk a **völgycsillaggal** (*Astrantia major*), amely az ernyősök közé tartozik ugyan, de virágzata mégsem kaporszerű, mert ernyőcskéi tömöttek, csillag alakúak, rózsás-zöldes fehérek. A magaskórósok árnyékos részein megpillanthatjuk az **erdei nenyúljhozám** (*Impatiens noli-tangere*) látványos, sárga virágait. Ez a növény onnan kapta a nevét, hogy érett termései megérintve szét pattannak és a magok kilövednek. A Keleti-Kárpátok vulkáni vonulatának igazi látványossága azonban a patakvölgyek, üdébb vágások magaskórósaiban tömegesen megjelenő **Teleki-virág** (*Telekia speciosa*). Hazánkban csak a Déli-Bükk egyik völgyében maradt fenn két-három helyen, de már betelepítették a Zempléni- és a Soproni-hegységbe is. A növény testfelépítése jól mutatja az állandóan nedves élőhelyet: a szár magas (1,5 m), erőteljes, a levelek puhák, nagyok, érdekes, fűszeres illatúak. A Teleki-virág a fészkesvirágzatúak rendjébe tartozik, fészkei viszonylag nagyok, mind a csöves, mind a nyelves virágok sárgák. A fészkesvirágzat az egyik legérdekesebb virágzati forma. Amit egy nagy, sokszirmú virágnak néznénk, az nem más, mint egy tányérszerűen ellapult virágzati tengelyen ülő virágok sokasága. Középen helyezkednek el az egyszerű "hímnős" csöves virágok, a szélén, körben pedig a meddő nyelves virágok, amelyeket mindenki szirmoknak hisz. Ez utóbbiak a Teleki-virág esetében kes-



Struccpáfrányos

kenyek, hosszúak. A termés bóbítás kaszat, mely a nedves talajra pottyantva azonnal csírázik. Hasonló megjelenésű és életmódú, az ugyancsak fészkes virágú **osztrák zergevirág** (*Doronicum austriacum*), melynek alsóbb levelei lant alakúak. Magyarországon csak a nyugati határszélen fordul elő. Ugyancsak a magashegységi erdőségek kórósaiban élnek a különféle sisakvirág-fajok. Nevüket a hajdani taréjos sisakról nyerték, amelyet a Habsburgok vasasai (spanyolok, osztrákok), vagy a régebbi idők tűzoltói viseltek. A **kárpáti sisakvirág** (*Aconitum moldavicum*) lágazó gyöktörzséből több szárat is növeszt, s ezek terebélyes oldalágakat fejlesztenek. Virágfürtökben nyíló, karsú virágainak színe nehezen leírható lilás, vagy zöldes lila. A



Kárpáti sisakvirág

kárpáti sisakvirág erősen mérgező, különösen a gyöktörzs tartalmaz sokat az akonitin nevű hatóanyagból. Alakra az előző növényhez hasonlít a **farkasölő sisakvirág** (*A. vulparia*), ám virágai halvány sárgák. Viszonylag gyakori, még hazánkban is sokfelé látható növény.

Ahol kiirtották a hegyvidéki bükkösöket, vagy a hegyhátak erdőitlen, pangóvízes foltjain hegyi rétek alakultak ki. Némelyik száraz, mint egy sziklagyep, és némelyik már olyan nedves, hogy láprét. A legszebb virágokkal a kettő találkozásánál találkozhatunk. Itt, a hegyi rétek magas gyepeiben pompáznak a **kardvirágok** (*Gladiolus*), és a kevésbé feltűnő **tárnicsok** (*Gentiana, Gentinella*). Leveleik keresztben átellenesek, hosszúságúak. Virágaik forrt szirmúak, felálló harangszerűek. A tárnicsoknak (encianoknak) sok faja él a magashegységeken. Zömmel kék virágúak, de lilák, sárgák és fehér színűek is léteznek. Keserű hatóanyagaikat gyomorerősítőnek, étvágyjavítóknak használják az alpesi népek, italkeverékekben (üdtőitalokban, vagy likőrökben) fogyasztják.

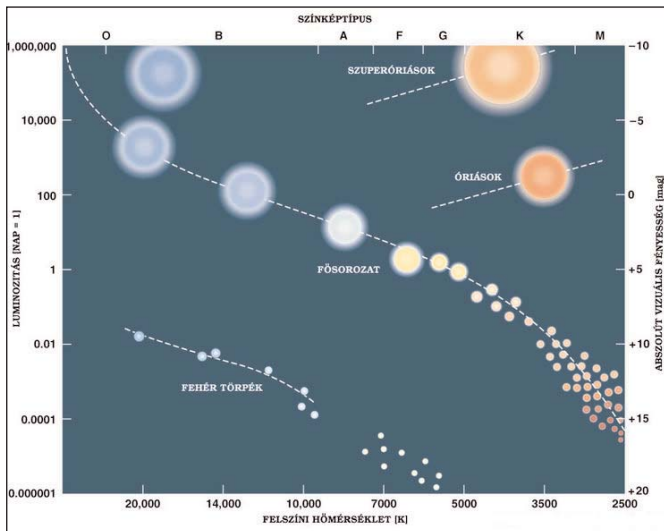
A hegyi rétek nyár végi, őszi díszei a **szártalan bábakalács** (*Carlina acaulis*) ezüstlő, aranylő tányérjai. A mélyzöld, kemény, tüskés tölevélrózsát és az ugyancsak kemény, szúrós fészkesvirágzatot a legelő állatok általában békén hagyják. E nagy cellulóztartalmú növény kiszáritva évekig kedves dísz lehet a lakásoknak, ezért gyakran károsítják állományait. Mivel Magyarországon csak kevés helyen fordul elő, ezért nálunk szűkessé vált a védetté nyilvánítása.

Felfelé kaptatva 900 - 1000 méteres tengerszint feletti magasságban az árnyas bükkösöket felváltják a hűvös, susogó fenyvesek. Ez már az igazi kárpáti vadon világa, egy következő írás témája.

Halász Antal

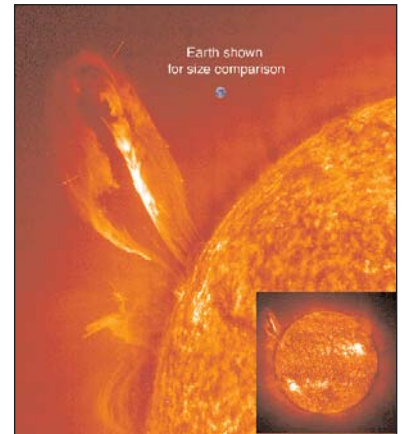
Központi csillagunk

A fiatalabbak körében szokott kérdés lenni, hogy a Nap, bolygó vagy csillag? Ezt a kérdést nagyon egyszerű megválaszolni, mégpedig azért, mert csillagnak azokat a testeket nevezzük, amelyeknek van saját fényük, így tehát a Nap is csillag, ami a központi csillagunk és a hozzánk legközelebbi, amely körül a Föld a többi bolygóval ellipszis alakú pályán kering. Átlagos méretű és hőmérsékletű, illetve fényességű G2 színképtípusú sárga törpe. A fősorozat tagja (Hertzsprung – Russel diagram: a csillagokat abszolút fényességük és felszíni hőmérsékletük függvényében ábrázoló diagram, amelyen a különböző típusú, állapotú csillagok jól elkülönülnek egymástól. 1. ábra).



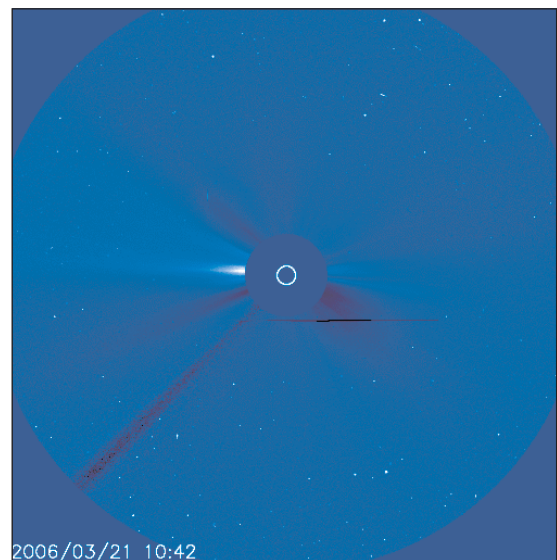
Átmérője $1,392 \times 10^6$ km, hozzávetőleges tömege: 2×10^{30} kg ($10^{30} = 1$ millió kvadrillió), a Föld tömegének kerekén 333 000-szerese. Energiájának teljességét a magjában 15 millió °K-os hőmérsékleten zajló nukleáris magfúzió adja. Felszíni hőmérséklete kb. 6000 °K. tömegének 70%-a hidrogén és hélium, amely 1-2% nehezebb elem is társul. Egyébként ebben az esetben minden nehezebb, mint a hidrogén és a hélium. A magot a sugárzási, majd a konvekciós (olyan réteg, ahol az energia főként gázáramlások révén terjed, vagyis a magasabb hőmérsékletű helyekről az alacsonyabbak felé áramlik) zóna övezi, amelyekben a felfelé áramló gáz szállítja az energiát. A Nap esetében ez 400 000 km vastagságú. A látható fény és a napaktivitás forrása és területe a fotoszféra, amely a kromoszféra felett helyezkedik el. Itt helyezkednek el a szpikulák (a Nap középső rétegének, a kromoszférának a finomabb szemcsés szerkezetét képező, rövid, átlagosan 4-5 percre létező, fűrészfogakra emlékeztető, kb. 1000 km széles és

10 000 km hosszú, 10-15 000 km magasságot is elérő alakzatai. Kb. 10-20 000 °K hőmérsékletű gázkitörések) és a protuberanciák (napkitörések, láncszerű kilövellések. Magasságuk általában eléri a 60 000 km-t, de előfordul, hogy több százezer km magasságba hatolnak. 1946-ban láttak egy 1 700 000 km-re feltört protuberanciát is. 2. ábra).



A legkülső réteg a napkorona, az ürbe nyúló régiója, amely széles övben, ezüstös, gyöngyfényű ragyogással veszi körül a vékony színes kromoszféra. Általában nem figyelhető meg, és korábban csak teljes napfogyatkozások idején láthattuk, mint a Napot eltakaró Hold korongját övező diffúz, sugaras szerkezetű fénygyűrű hálót. Az anyaga valószínűleg plazma és sugaras szerkezetű a töltött részecskéknek a Nap terével való kölcsönhatás okozza. A koronográf feltalálása óta derült időben bármikor megfigyelhető.

Daróci Attila



Terménykiállítás

A Szepes Gyula Művelődési Központ Kertbarát Köre újra megrendezte a szokásos őszi Terménybemutatót. A kiállításra az érdei kertbarátok elhozták legszebb zöldség és gyümölcs példányaikon kívül érdekes növényeiket, de láttunk madárbarát, természetes anyagokból pl. tökből készült madáretetőt, itatót, műfészket.

A Kertbarátkör rendszeresen tart klubfoglalkozásokat Parkvárosban és a Szepes Gyula művelődési házban, ahol hasznos tanácsokat, előadásokat lehet hallgatni.

MAGYAR RÁKELLENES LIGA ÉRDI SZERVEZETE

Hogyan csökkentjük az emlőrák kockázatát?

Tíz módszer az emlőrák megelőzésére

Élete folyamán nyolc nőből egy emlőrákos lesz, és szinte mindannyian állandóan azon aggódunk, hogy ez velünk is megtörténhet. A Society for Women's Health Research egy a közelmúltban végzett felmérése szerint a nők 22 százaléka az emlőrákot nevezte meg, mint azt a betegséget, amelytől a legjobban fél, közel kétszer annyian, mint a szívbetegséget.

Vajon megalapozott ez a félelem? Ha a 30-as éveiben jár, az emlőrák kialakulásának esélye 1 a 229-ből, a 40-es években a kockázat 1 a 68-ból, az 50-es években 1 a 37-ből, és a 60-as években 1 a 26-ből. Az emlőrák kockázata magasabb azok körében, akiknek az anyja, nagynéje, nővére vagy nagynyja 50 éves kora előtt emlőrákos lett. Ha csak az anyjának vagy nővérének volt emlőrákja, az ön kockázata megkétszereződik. Ha két érintett első fokú rokona is van, a kockázata az átlag 5-szöröse.

Az emlőrákos nők 20-30 százalékának a családjában fordult elő korábban a betegség. A maradék 70 százalék számára már nehezebb meghatározni a kockázatokat. Van néhány olyan tényező – az étrend, a hízás, az alkoholfogyasztás – amelyek megemelik a szervezet ösztrogénszintjét, ez a hormon táplálja a legtöbb emlőrákot. Szerencsére igen sok mindent tehetünk nap mint nap, hogy megfékezzük a túlzott ösztrogéntermelést, és védjük az emlőnket.

1. Mozogjon! Hetente öt alkalommal legalább 30 percen át végezzen olyan edzést, amelytől megizzad. A fizikai terhelés csökkenti a szervezet ösztrogénszintjét, ezáltal csökkenti az emlőrák kockázatát. Egy kísérletben a kutatók megkérdezték 1550 (40-85 éves) nőt, végeztek-e olyan testedzést, amely eléggé élénk volt ahhoz, hogy megizzadjanak, és milyen gyakran végezték ezt a felmérés alatt, illetve egész felnőttkoruk folyamán. A legaktívabb nőknél fele akkora volt a valószínűsége az emlőrák kialakulásának, mint azoknál, akik nem végeztek megerőltető edzést vagy testmozgást. Napi 30 perces élénk ütemű séta hetente öt alkalommal 18 százalékkal csökkentheti az emlőrák kockázatát, tudható meg egy a közelmúltban elvégzett kísérletből, amelyben 74 ezer, 50-79 éves nő vett részt.
2. Tartsa meg egészséges testsúlyát! Az American Cancer Society nemrégiben elvégzett kísérletében több mint 62 ezer nő vett részt. A kutatók megállapították, hogy minél többet hízik egy nő 18 éves kora után, annál nagyobb a kockázata, hogy a posztmenopauza korában emlőrákos lesz. Azok, akik felnőtt korukban több mint 30 kilogrammot híztak, megduplázták a kockázatát. A plusz kilók nagy valószínűséggel fokozzák az ösztrogéntermelést, ami elősegítheti az emlőrák kialakulását.
3. Figyeljen oda a „jó zsírok” fogyasztására! Korlátozza a többszörösen telítetlen zsírokat (kukorica, porsáfrány és napraforgó), valamint a húsban és a tejtermékekben található telített zsírok fogyasztását, mindkettő magas szintje az emlőrákhoz

köthető. Válasszon inkább egyszerűen telítetlen zsírsavakat, mint például az olívaolaj. Egy Svédországban 6 éven át, több mint 61 ezer 40-76 éves nő bevonásával lefolytatott kísérlet szerint minden 10 elfogyasztott gramm egyszerűen telítetlen zsír után az emlőrák kockázata 45 százalékkal csökken. Másfelől viszont minden 5 gramm többszörösen telítetlen zsír elfogyasztása 69 százalékkal növeli az emlőrák kockázatát.

4. Zöldség és gyümölcs mindenképp felett! A karotenoid nevű pigmentek hatékonyan védenek a rák ellen, egy sor gyümölcsben és zöldségben megtalálhatók. Törekedjék arra, hogy naponta 5-9 alkalommal fél-egycsésényi gyümölcsöt vagy zöldséget fogyasszon, különösen répát, paradicsomot, görögdinnyét és spenótot.
5. Ismerkedjen meg a szójával, és tanulja meg szeretni. Az ázsiai nőknél a nyugati nőkhöz képest az egyötöde az emlőrák előfordulása, és a tudósok szerint ez a szójában gazdag étrendnek is betudható. Minél több erjesztett szójababból készült mizolevest fogyaszt egy nő, annál alacsonyabb az emlőrák kockázata. Azok, akik naponta három vagy annál több tányérrel ettek, a felére csökkentették a kockázatot azokhoz képest, akik napi egynél kevesebbet.
6. Lenmaggal ízesítse az ételeket! Ez a dióhoz hasonló ízű mag gazdag omega-3 zsírsavakban, amelyek, azon kívül, hogy védnek a szívbetegségek ellen, csökkentik valamennyi rákfajta kialakulásának kockázatát. A lenmag lignanokat is tartalmaz, ezek a vegyületek csökkentik az ösztrogén működését. Adjon a reggeli müzlihez lenmagot, keverje krémekbe, használjon a salátadressinghez lenmag-olajat.
7. Korlátozza az alkoholfogyasztást! Már napi 1-2 ital is emelheti a kockázatot, mert az alkoholfogyasztás magasabb rákkeltő ösztrogénszinttel hozható kapcsolatba.
8. Szoptasson! A szoptatás nemcsak a gyermeknek válik előnyére, de az anyánál elnyomja az ovulációt, és az ösztrogéntermelést. Egyedül a szoptatás kétharmaddal csökkenti az emlőrák kockázatát. A kutatók azt is megállapították, hogy minden év szoptatás 4 százalékkal csökkenti a kockázatot.
9. Nyomja el a cigarettát! Minél fiatalabb egy lány, amikor először rágyújt, annál nagyobbak az esélyei annak, hogy a menopauza előtt emlőrákos lesz. Más kísérletek eredményei szerint azok a nők, akiknek a családjában már előfordult emlő- vagy petefészekrák, növelhetik a megbetegedés kockázatát, ha rágyújtanak, és hogy a dohányosoknak (akár a múltban dohányoztak, akár a jelenben), akik emlőrákosok lesznek, kétszer akkora esélyük van arra, hogy a betegség agresszív formát ölt, amelynek kialakulása és terjedése nem függ az ösztrogéntől.
10. Kerülje a szükségtelen antibiotikumokat! Ha köhög vagy náthás, ne keersse fel automatikusan orvosát a receptért. Újabb bizonyítékok vannak rá, hogy minél gyakrabban szed valaki antibiotikumokat, annál magasabb az emlőrák kockázata. Egy több mint 10 ezer nő bevonásával készült kísérlet szerint azok, akik átlagosan 17 év alatt összesen több mint 500 napon át (ez mintegy 25 receptnek felel meg) antibiotikumokat szedtek, megkétszerezik az emlőrák kockázatát azokkal szemben, akik soha nem szedtek ilyen gyógyszert.

Forrás: <http://www.informed.hu>

MUSTÁRMAG

Magyar Rákellenes Liga Érdi Szervezet

cím: 2030 Érd, Alsó u. 8. • erdirakliga@freemail.hu

honlap: www.erdirakliga.fw.hu

telefon: 06-20-56-55-208

számlaszám: 12001008-00102329-00400001

Lelkiségegy telefonszolgálat a 06-80-505-675

ingyenes zöld számon hétfőtől szombatig 9-21 óráig.

JÓGA A MINDENNAPI ÉLETBEN TANFOLYAMOK

SZEPTEMBERTŐL MINDEN HÉTKÖZNAP
A JÓGAEGYESÜLET ÉRD SZERVEZÉSÉBEN
Felnőtteknek és gyerekeknek is, délelőtti órák is.

Helyszínek:

Érd, Kutyavári u. 34,
Érd-Parkváros Művelődési Ház,
Százhalombatta-Hamvas Béla könyvtár.
Folyamatos jelentkezés. Bővebb információ:
(20) 480-3184, (30) 950-1696, (70) 218-0078

GYÓGYÍTÓ, FRISSÍTŐ MASSZÁZS

- többféle technika kombinációja
- mozgásszervi problémák kezelése, megelőzése
 - frissítés, testi-lelki lazulás
- nyirokmasszázs narancsbőr kezelésére

Bozó Krisztián

Telefon: 06-20-911-0641

Ha ezt a hirdetést magával hozza,
a 3. alkalom ingyenes!

**Festést, mázolás, tapétázást, hideg-,
melegburkolást vállal Majoros József.**

Telefon: 06-30-320-0988

**SZENNYVÍZSZIPPANTÁS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATISZTÍTÁS
NAGYNYOMÁSÚ WOMA AUTÓVAL.**

FÜLÖP SÁNDOR VÁRJA MEGRENDELÉSEIKET!

Telefon: 23-377-062, 06-20-9368-062

MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ

TELEFON: 06-30-850-3047

Jogsegélyszolgálat

A Városvédő és Városépítő Egyesület minden
héten pénteken 17 és 19 óra között **ingyenes jogi
tanácsadást tart.**

Helyszín: Érd, Diósdí út 4/1

(a Ritmus Áruház mellett, a vasút felőli bejárat)

Dr. Szabó Ferenc ügyvéd.

Tel.: 06 30 352-1275



**MA-IS Szolgáltató -
Mérnök Bt.**

Tisztelt Cégvezető!

Vegye igénybe **ingyenes tájékoztatónk**at a
vállalkozásokkal szemben támogatott
környezetvédelmi elvárásokról, jogszabályokról!

További szolgáltatásaink:

- **Hulladék** nyilvántartások, bevallások,
- **Levegőtisztaság**-védelmi bevallások,
- **Vízminőség**-védelmi bevallások,
- **Környezetvédelmi szabályozások** elkészítése,
- **HACCP, ISO 9001, ISO 14001** rendszerek
kiépítése.

Telefon: 70 312 98 34, 30 289 85 74

e-mail: muiserd.bt@axelero.hu

KONTÉNERES SZÁLLÍTÁS

sitt • kommunális hulladék • loomtalanítás
HÁZ- ÉS LAKÁSFELÚJÍTÁS

- ács, tetőfedő, bádogos munkák
 - hő- és hangszigetelés
- víz-, gáz-, gázkészülék és fűtészerezés
 - gipszkarton szerelés
 - burkolás, kőművesmunkák
 - festés, mázolás, tapétázás
- Épületek és vasszerkezetek bontása
 - Gépi földmunka

I + M UNIVERSAL Bt.

2030 Érd, Kossuth L. u. 176.

Telefon: 06-20/386-7579, 06-30/254-5180,
06-70/389-6874 • Fax: 06-23/362-939

HAGYOMÁNY, KÉZMŰVESSÉG, NÉPMŰVÉSZET

*Egyedi kerámiák igényes kivitelben,
nagy választékban a készítőtől.*

SZÜCS LÁSZLÓNÉ keramikus

2030 Érd, Fürdő utca 32.

Telefon, fax: 06-23-374748



**A VÁROSVÉDŐ az ÖKOTÁRS ALAPÍTVÁNY
támogatásával jelenik meg. www.okotars.hu**